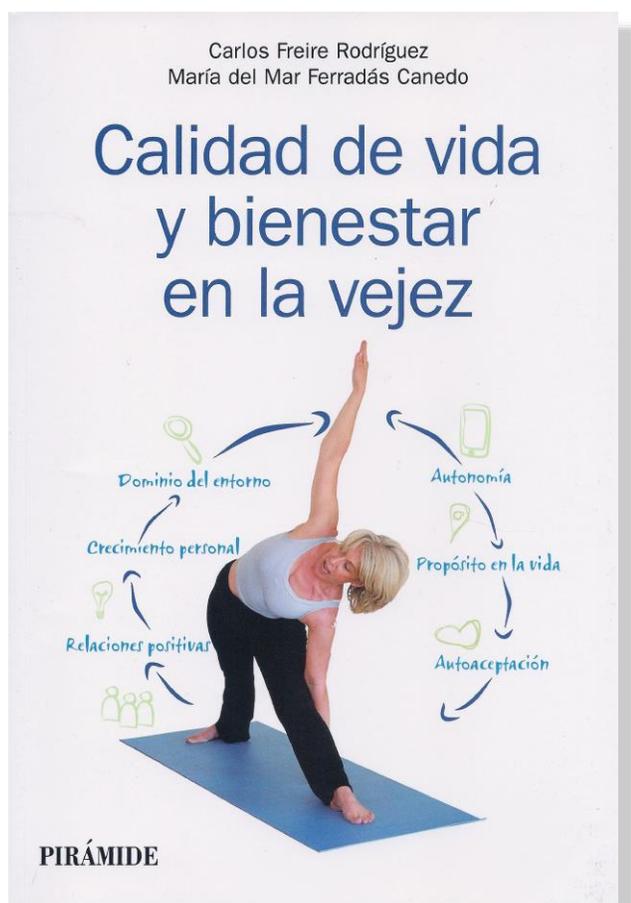




Reseña del libro: *Calidad de vida y bienestar en la vejez*

Review of the book: *Quality of life and well-being in old age*



Autores: Carlos Freire y María del Mar Ferradás
Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación,
Universidad de A Coruña, España.

Editorial: Pirámide

Lugar de edición: Madrid, España

Número de páginas: 203

Año: 2016

ISBN: 978-84-368-3624-0

Si el papel de las mujeres fue uno de los cambios sociales más importantes de la segunda mitad del siglo pasado; el envejecimiento demográfico de los países desarrollados será, quizás, el del siglo XXI. Este fenómeno del envejecimiento plantea, ya, a la sociedad una serie de retos relativos a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

A lo largo de la historia, una de las mayores preocupaciones del ser humano ha consistido en intentar ser feliz; convirtiéndose así, el estudio de la felicidad, en uno de los ejes fundamentales del pensamiento humano. De hecho, la más clásica aproximación al estudio del bienestar es, justamente, como experiencia subjetiva de felicidad, como ese balance global entre los componentes positivos y negativos de nuestras vidas. Frente a esta concepción del bienestar subjetivo, se presenta en este texto la concepción alternativa del bienestar psicológico; situándolo como el proceso y el logro de aquello que nos hacen sentir vivos y auténticos.

Con este libro, los autores profundizan en el estudio del bienestar y nos recuerdan que además de ser feliz (bienestar subjetivo) la persona necesita sentirse viva y auténtica para así poder crecer y desarrollarse sosteniendo un funcionamiento psicológico positivo (bienestar

psicológico). En el primer capítulo, se definen y clarifican conceptualmente tres constructos habitualmente solapados entre sí: calidad de vida, bienestar subjetivo y bienestar psicológico. Los autores comparten la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1996), según la

cual, la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Los estudios sobre bienestar subjetivo se preocupan de saber cómo y porqué la gente experimenta su vida de forma positiva. El bienestar psicológico centra su interés en el desarrollo personal, estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir las metas. En el segundo capítulo los autores definen la vejez como una etapa más del ciclo vital en la que se producen pérdidas y disminuciones, pero también mejoras, ganancias y perfecciones. En los capítulos tercero, cuarto y quinto, se analizan pormenorizadamente las seis dimensiones que constituyen el constructo Bienestar Psicológico en la línea del modelo propuesto por Ryff (1989): autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, relaciones positivas con otras personas, propósito en la vida y crecimiento personal.

Para poder disfrutar de nuestro propio bienestar, las personas debemos sentirnos bien con nosotros mismos; teniendo presentes nuestras potencialidades pero también nuestras limitaciones. Tenemos que autoaceptarnos. Tanto la visión de nosotros mismos (autoconcepto) como lo que creamos ser capaces de poder hacer (autoeficacia) están detrás de nuestra alta o baja autoaceptación; y una alta autoaceptación se convierte en un buen antídoto contra las amenazas que puede sufrir el bienestar psicológico en esta etapa del ciclo vital. Dicha autoaceptación se ve amenazada, muchas veces, por lo que los demás, los otros significativos y la sociedad, en general, opinan sobre nosotros. Los autores nos conectan con un concepto tan actual como cierto: el edadismo, como término que define la forma en la que la sociedad actual juzga de manera ofensiva a las personas mayores por su edad. Estas expectativas y estereotipos negativos sobre la vejez, como un período de carencias y necesidades, favorecerán la aparición de la dependencia. Aun cuando el declive funcional para abordar las actividades de la vida diaria merme la percepción de control del mayor y su capacidad para influir en su entorno físico y social, la persona debería sostener una buena percepción de dominio sobre dicho entorno que le permita adaptarse. Esta percepción de dominio estará condicionada no tanto por la autonomía funcional sino, fundamentalmente, por tener la competencia cognitiva que le permita la toma de decisiones. Por otro lado, relacionarse de forma positiva con los demás, se entiende tanto como el sostenimiento de relaciones sociales estables, como la evitación de la soledad, el aislamiento social o la falta de apoyo social.

Probablemente, una de las aventuras más interesantes a la que nos aboca la vida es dotarla de sentido. Como decía

Jung (2009), el atardecer de la vida debe también tener significado por sí mismo y no puede ser meramente un apéndice lastimoso de la misma. Corresponderá a cada persona encontrar sentido a su propia vida para poder aprovechar al máximo su realidad. En el libro, se nos muestra la importancia que adquiere la atribución de un sentido de propósito a la vida en la vejez, teniendo en cuenta, además, que una adaptación exitosa a la misma requiere que las metas y los objetivos vitales se vayan modificando. Desde la perspectiva adoptada por los autores del libro, la vejez conlleva cambios pero también retos importantes, nuevos aprendizajes y logros; la persona mayor puede y debe tener un impulso permanente de crecimiento, implicándose y participando activamente en la vida de la comunidad. En este sentido, la jubilación supone para la persona llenar su tiempo laboral con otras actividades, especialmente aquellas que le permitan conseguir un mayor desarrollo personal. Finaliza, así, el capítulo quinto, invitándonos a romper con los estereotipos que la sociedad ha venido acuñando sobre la jubilación; imputando a la misma aparentes transformaciones en el jubilado, que muchas veces tienen su origen en causas internas y no tanto por haber finalizado su actividad laboral.

Freire y Ferradás cierran el libro con un capítulo sobre la figura del cuidador informal. Aunque a lo largo del libro se ha desarrollado una visión proactiva del envejecimiento, muchos mayores necesitan el apoyo de otras personas para las actividades de la vida diaria. La familia es la principal fuente de ayuda para estas personas mayores. El texto nos presenta un perfil de cuidador con necesidades de recursos asistenciales no sólo para el mayor con dependencia, sino también para él mismo; y con altos índices de sobrecarga y estrés, debido a la situación del cuidado informal y vinculado a otros muchos factores.

Estudiar el bienestar psicológico nos ayuda a entender desafíos vitales importantes como tener objetivos, obtener relaciones satisfactorias con otras personas o acariciar la idea de haber logrado la autorrealización personal. Todos estos factores y recursos personales que en el libro se van analizando minuciosamente contribuyen de forma significativa a la promoción de una mejor calidad de vida y bienestar.

Freire y Ferradás nos presentan, así, una herramienta útil para la docencia, pero, dada la accesibilidad e importancia de los contenidos del libro, el campo de acción del mismo puede ampliarse a un interés general; al fin y al cabo, la categoría de persona mayor nos incluirá a todos alguna vez en la vida, aunque creamos, como decía Saal (1998), que viejos son siempre los otros, una categoría que nunca nos incluye y cuyo límite vamos corriendo a medida que los años nos atrapan.

Referencias

- Jung, C.G. (2009). *The Red Book - Liber Novus*. New York: W. W. Norton & Company.
- Organización Mundial de la Salud (1996). *Evaluación de la Calidad de Vida, Grupo WHOQOL, 1994. ¿Por qué calidad de vida?* Ginebra: Foro Mundial de la Salud.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saal, F. (1998). *Palabra de analista*. México: Siglo XXI Editores, S.A.
- Isabel Piñeiro Aguín
Grupo de Investigación en Psicología Educativa (GIPED)
Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación
Universidade da Coruña
ipineiro@udc.es

Fecha de recepción: 3 de noviembre de 2016.
Fecha de aceptación: 9 de noviembre de 2016.
Fecha de publicación: 1 de diciembre de 2016.